

Kichererbsenschmarrn mit Paprika-Bananen-Gemüse und Schmand-Dipp

für eine Person

80g Kichererbsenmehl
2 Eier
0,1 l Milch
1 Karotte

Dip
½ Becher Schmand
ca. 10 St. Oliven

Gemüse
1 rote Paprika
1 Banane
Chilliflocken oder Cayenne-Pfeffer

Salz, Pfeffer Paprikapulver, Pflanzenöl



Die Eier trennen und die Eiklar zu Schnee schlagen. Die Eigelb mit einer kräftigen Prise Salz und der Hälfte der Milch verrühren und dann mit dem Kichererbsenmehl zu einem dickflüssigen Teig rühren (evtl. noch Milch zugeben). Die Karotte schaben oder schälen und fein raspeln und unter den Teig rühren. Den Eischnee nach und nach unter den Teig mischen.

Die Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und mit kaltem Wasser spülen, dann in etwa 2 x 2 cm Stücke schneiden. Die Banane schälen und in ein bis zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

Den Schmand mit 9 sehr klein geschnittenen Oliven und etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver glatt rühren. Wer mag kann auch da etwas Chilli oder Cayenne zugeben.

In einer Pfanne 2 El Öl erhitzen und den Schmarrnteig hineingeben, bei mittlerer Hitze braten bis er goldbraun ist. In einer zweiten Pfanne ebenfalls Öl erhitzen und die Paprika darin braten, gelegentlich umrühren oder schwenken. Wenn der Teig auf einer Seite gebräunt ist mit einem Pfannenwender umdrehen und die andere Seite backen. Ist auch diese knusprig den Pfannkuchen mit dem Pfannenwender in etwa zwei Zentimeter breite Streifen stechen und dann diagonal Rauten abstechen, Hitze reduzieren und gelegentlich umrühren. Die Bananenscheiben zu den Paprika geben und nur kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chillies würzen und vor den Servieren mit Schnittlauch bestreuen.